M, IUBITORI AI TURISMULUI! … patriei vă așteaptă

„Orice călătorie, afară de cea pe jos, e după mine o călătorie pe picioare străine, a avea la îndemînă cupeaua unui tren, roatele unei trăsuri sau picioarele unui cal, înseamnă a merge șezînd și a vedea numai ce ți se dă, nu însă și tot ce ai voi"

CALISTRAT HOGAȘ
„Pe drumuri de munte"

… EFICIENT DE ÎNTĂRIRE A SĂNĂTĂȚII, … A FRUMUSEȚILOR ȘI BOGĂȚIILOR PATRIEI

… și îndeosebi
…ci și sute de
… să cunoască
…nuite ale pa-
…natele-i cărări.
… Eforia, multe
…șe, unde odi-
… moșierii, sînt
… cei ce mun-
…ătate. In anii
…ar, prin grija
… o importantă
…acter de mase.
…ă azi cu mi-
…opotrivă, por-
…unților noștri
… fermecătoarele
… lor semețe,
… de azur ale
… ale soarelui.
…ilejuri de în-
… capacității de

muncă, de adevărată desfătare sufletească.

Porniți în drumeție pe minunatele meleaguri ale patriei, oamenii muncii străbat locuri legate de trecutul glorios de luptă al poporului și al clasei muncitoare, învață să prețuiască tot mai mult ceea ce a clădit de secole poporul nostru harnic și talentat. Cu îndreptățită mîndrie și admirație privesc oamenii muncii mărețele realizări înfăptuite de poporul romîn sub conducerea înțeleaptă a partidului, pe drumul luminos al socialismului. Orașele noi, marile obiective industriale a căror faimă a depășit hotarele, zecile și sutele de mii de blocuri semețe înălțate pe tot cuprinsul țării sînt prilejuri de mîndrie patriotică, de însuflețire a harnicilor constructori în munca pentru continua înflorire a patriei noastre dragi.

Dragi prieteni, haideți la drum! Frumusețile neasemuite ale patriei ne așteaptă.

GHEORGHE POP
secretar general al comisiei centrale de turism și alpinism

Cîteva recomandări în legătură cu efortul fizic în excursie

Turismul este fără îndoială sportul **cel mai răspîndit** și cel mai accesibil. **Practicat la** toate vîrstele și în toate **formele** (excursii la șes sau la munte, **turism nautic**, cicloturism etc.) el impune **însă** tuturor celor ce-l iubesc **cunoașterea unor** reguli precise care, aplicate **corect duc** la un randament fizic bun și la evitarea unor consecințe neplăcute.

Ne vom ocupa aici numai de mersul **pe munte, forma** cea mai răspîndită de **turism, arătînd** cîteva reguli igienice **în ceea ce privește** dozarea efortului. In **această direcție** se recomandă să se **efectueze maximum** opt ore de drum pe **jos care să alterneze** cu opt ore de repaus (repartizat pe etape) și opt ore de **somn. Somnul** insuficient poate duce la **surmenaj. Dacă** este vorba de o excursie **mai lungă se** recomandă o zi de odihnă **la fiecare două**-trei zile. In această zi **se vor practica** sporturi ușoare, jocuri, **se va face** lectură și plajă; deci, o **odihnă activă.** Repausul absolut nu este indicat, el ar scădea adaptarea obținută și, în etapa următoare, **oboseala** ar surveni mai repede.

Nu vă speriați **de durerea** musculară care apare la cei **neantrenați** (curbatura musculară). **Ea se combate** ușor prin băi calde, masaj și **trecerea** la un efort mai moderat. Pentru ca organismul să poată suporta mai ușor o excursie cu un grad de dificultate mai mare este

SFATUL MEDICULUI

necesară o pregătire prealabilă constînd din exerciții fizice dimineața, exerciții ușoare de alergare, practicarea de sporturi sau efectuarea unor excursii cu itinerarii mai ușoare ca... încălzire. In acest fel se respectă principiul dozării progresive a efortului. Tot din acest motiv este bine ca în excursiile mai lungi, în primele și ultimele zile, durata etapelor de deplasare să fie mai mică de opt ore pe zi.

Ritmul mersului va fi constant. Este o greșeală să se considere o... bravură faptul că un turist a ajuns primul la un anumit punct al excursiei. El poate deveni în etapa următoare un balast pentru grup.

Viteza de deplasare va fi de circa 100 de pași pe minut pentru munte sub o altitudine de 2 000 de metri și cu o pantă pînă la 10 grade, corespunzînd la o viteză de 3 km pe oră (în care se includ 15 minute pentru pauză). Pentru calcularea timpului la urcuș este bine să se țină cont de diferențele de nivel și nu de lungimea pantei. Astfel pentru fiecare 300 de metri diferență de nivel se poate prevedea o oră. Distanța parcursă zilnic nu trebuie să depășească 15—20 km.

După 15—20 de minute de urcuș se poate face o pauză de 2—5 minute, iar la fiecare oră, o pauză de 15—20 de minute. Acestea nu trebuie considerate cifre standard. Se va ține cont de pregătirea fizică a turiștilor din grup. Oricum, cînd aparatul respirator și cardiovascular sînt solicitate prea mult (la respirație repede și puls foarte frecvent, turistul gîfîie și are palpitații) se impune o oprire pînă la dispariția acestor simptome.

In pauzele mici se recomandă odihna în picioare cu corpul rezemat de un copac sau de o stîncă. In pauzele mai lungi (de pildă, după o oră de mers) rucsacul se scoate și turistul se poate așeza.

In timpul urcușului se observă tendința de a lungi inspirația și implicit de a expira brusc. Turiștii vor căuta să evite aceasta respirînd liniștit, regulat. In acest sens se va evita cîntatul și vorbitul exagerat, mai ales la pantele mai grele.

Excursiile la sfîrșit de săptămînă sau cele organizate în concediu măresc puterea de muncă fizică și intelectuală. Fiindcă turismul duce la călirea organismului prin antrenament și prin acțiunea binefăcătoare a celor trei factori naturali: AER, SOARE, APĂ.

dr. LEONID GHEORGHIAN

…0 de elevi …i drumeție!

…OR PLECA SA CUNOASCĂ PATRIA, …-I ADMIRE FRUMUSEȚILE, SĂ IA …UNOȘTINȚA DE REALIZARILE MA…EȚE ALE REGIMULUI NOSTRU DE…IOCRAT-POPULAR, DEPĂȘEȘTE CI…RA DE 2 000 000 !

O scurtă trecere în revistă a cifrelor de participare ne arată că cei mai mulți elevi, care vor ple…a în excursii și drumeții, sînt din re…iunea Ploiești: 170 000. Ii urmează în …cest „clasament" — neoficial— elevii …in regiunea Brașov cu 165 200, cei din …apitală cu 161.000. Cifre importante mai …rezintă regiunile Banat (125 000), Bucu…ești (123 500), Cluj (114 500,) Galați …08 000), Oltenia (109 000), Crișana (107 500). …ista ar putea fi continuată...

Pentru a face ca excursiile să fie cît …ai plăcute și mai utile, organizatorii …u ales itinerariile cele mai frumoase, …ele mai atrăgătoare. Nu vor lipsi ex…ursiile regionale (pentru cunoașterea …rumuseților și realizărilor din regiunea …espectivă), excursiile interregionale, …xcursiile avînd ca obiectiv vizitarea …apitalei și, bineînțeles, excursiile la …unte sau la mare.

Către sfîrșitul acestei luni vor poposi pe litoral, elevi din regiunile Argeș, Mureș-Autonomă Maghiară, …ltenia, București, Crișana, Maramureș, …loiești și din Capitală.

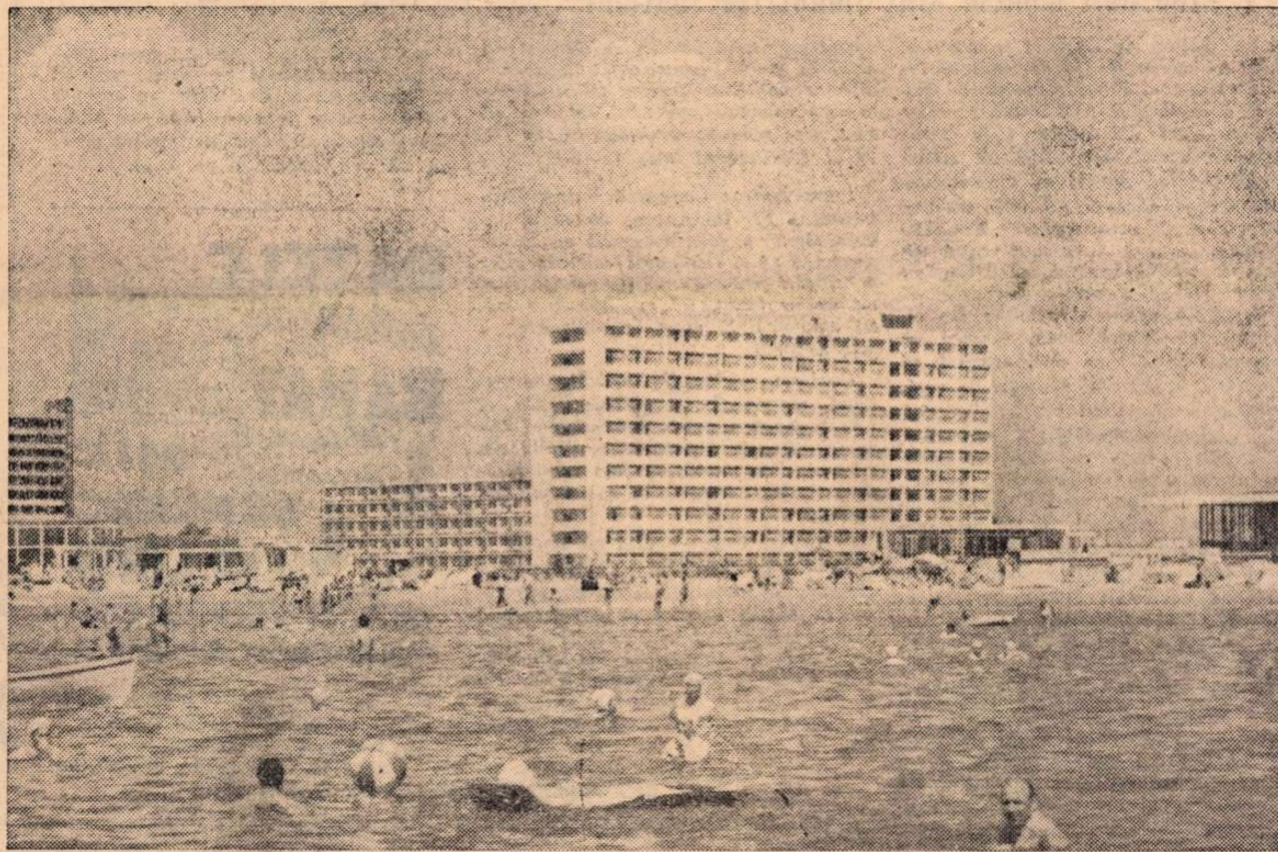
Pentru a cunoaște realizările și frumu…ețile Bucureștiului, pentru a vizita …unătoarele și modernele cartiere ridica… în ultimii ani în Floreasca, în Balta …lbă, Drumul Taberei, în Grivița sau …e Mihai Bravu vor sosi în Capitală …0 de elevi din regiunea Crișana și tot …te 900 din regiunile Maramureș, Mu…ș-Autonomă Maghiară și Cluj. Alți …0 vor veni din regiunea Banat. Bucu…eștenii vor primi ca oaspeți elevi din …egiunile Suceava (750), Iași și Hune…oara (cîte 500), Argeș și Oltenia (cîte …0) etc.

In ce privește pe cei ce vor străbate cărările umbrite ale munților, care vor petrece ore de neuitat sub …etina brazilor sau se vor avînta în apa …ării numărul lor este de ordinul su…lor de mii.

Aproape că nu există masiv, cabană …u punct turistic, care în această vară … nu primească oaspeți dragi, pionieri … elevi, pe cei mai buni la învățătură, …e cei mai vrednici în activitățile ob…ești.

Activitatea turistică organizată în zi…le vacanței este marcată — așa cum …m văzut — de cifre superioare celor …in anii precedenți. Ele atestă dorin…a tineretului studios de a cunoaște …rumusețile și bogățiile patriei. Prin …rija părintească a partidului, tinerele …lăstare au asigurate toate condițiile …entru a-și petrece o parte din vacanță … mod plăcut și recreativ în mijlocul …aturii.

prof. S. ALEXANDRESCU



In anii puterii populare litoralul nostru cunoaște o viață înfloritoare. In elegantele stațiuni Eforie, Mamaia, Mangalia ș.a. care își extind neîncetat construcțiile moderne, oamenii muncii se bucură de condiții optime pentru a-și fortifica organismul, pentru a petrece zile minunate în timpul sezonului estival.

…TIC

…apro-
…eșteni
… să se
…moase
…nguri.
… toate
…ipsesc
…amin-
…ivință
… țară
…ganele
…r tre-
…popu-

lare pentru amenajarea unor locuri turistice dotate cu terenuri de sport în parcurile naturale, în păduri, pe malurile lacurilor și rîurilor din apropierea orașelor, unde oamenii muncii și familiile lor să-și poată petrece plăcut și cu folos timpul liber".

Pe cînd traducerea în viață a acestei importante sarcini?

R. T.

CARNET DE EXCURSIE

Zimbrii de la poalele Retezatului...!

Intr-una din zilele de început ale acestui an, am poposit din nou pe pămîntul natal, în pitoreasca Țară a Hațegului.

De la Hațeg, sau de la Sarmisegetuza, dar și mai aproape din stația Cîrnești—Retezat, călătorul îndrăgostit de priveliști își poate desfăta privirea. După ce părăsește luncile îmbrăcate în mantia albă a zăpezii și străbate căile larg deschise de-a lungul apelor, spre Rîul Mare în sus, natura își prezintă templul de granit — masivul Retezat.

Aici s-a dezvoltat și s-a păstrat o faună și o floră bogată, aproape unică. Culmile stîncoase sînt locuite de capra neagră. Ursul carpatin trăiește ca „la el acasă", mistrețul populează văile întunecate, rîsul, pisica sălbatică și dihorul se strecoară agile în căutarea prăzii. Acvilele planează lin pe deasupra înălțimilor, iar stîncile sure cuibăreau pînă nu de mult Zăganul, cel mai mare și mai puternic vultur din Alpi și din Carpați. Apele rîului sînt bogate în păstrăvi, punctați parcă cu aur și smaralde.

Peste 60 de specii de plante formează flora masivului. Unele dintre ele nu se mai întîlnesc nicăieri, cum e de pildă zimbrul (Pinus cembra). Afinul și merișorul întind covoare moi și dese, ghințura ridică corolele albastre alături de florile roșii ale vîrtejului de munte. Mai sus, pe pereții de stîncă, floarea de colț își desface corola de pluș argintiu.

Oare ce va fi fost prin Retezat prin vremurile de mult rămase în urmă? Greu de știut. Puținele mărturii pe care le avem ne spun că pe aici, sau poate numai prin pădurile de pe marginea parcului, au boncănit bourii și zimbrii, au alergat tarpanul și marmota, pe malurile apelor au trebăluit castorii. Azi nu mai sînt. Au dispărut...

Pentru exemplarele rare care au mai rămas, s-a constituit „Parcul Național Retezat" ce se întinde pe o suprafață de 10.000 de hectare. El este renumit în lume prin raritățile sale, prin pitorescul și priveliștile ce-l înconjoară.

★

Jos, la poalele Retezatului, ca într-un fund de căldare, se află orașul Hațeg. Lăsînd în urmă priveliștea orașului, la o distanță de 7 km spre Simeria, pătrunzi într-o pădure deasă și falnică de stejari, pădurea Slăvuțului. Aici se află parcul de vînătoare. Vînatul are îndeobște nevoie de liniște. De cînd au poposit însă aici doi musafiri noi, liniștea a devenit... relativă.

...Vă mai aduceți aminte de zimbrii sălbatici — regii pădurilor seculare, din povestirile lui Sadoveanu? Ei nu ne mai apar doar în imagine, ci pot fi văzuți în pădurea Slăvuțului de lîngă Hațeg. Iată-l apărînd. Se aude boncăluitul furios al zimbrului... Minunată priveliște! De o mărime neobișnuită, cu o talie zveltă și cu un grumaz de urias, vine în spre noi cu coarnele mici, întoarse, voind parcă să răscolească pămîntul. Cenușiul lucios al blănii mărunte contrastează puternic cu verdele ierbii. După el a apărut și perechea. Această familie de zimbri — Podarec și Polonca — au fost aduși în toamna anului 1958 din R. P. Polonă.

Pentru ei a fost necesar să se facă o seamă de amenajări speciale menite să le asigure condiții optime. „Casa" lor a fost așezată în două țarcuri pe o suprafață de 10 ha, amplasate într-o rezervație de 700 ha care este împrejmuită cu gard de sîrmă împletită pe stîlpi de stejar și populată cu cerbi lopătari. Rezervația este amplasată pe un fertil teren forestier, acoperit cu arborete de stejar, împoienit, bogat în vegetație ierbacee și arbustivă, la o altitudine de 300—400 de metri.

Zimbrul cîntărește peste o tonă, iar femela cu vreo 300 kg mai puțin. Deosebit de important este faptul că în primăvara anului 1959 s-a născut primul pui de zimbru: Romanec. A urmat în 1961, „Retezat", iar în luna mai 1962 a apărut încă unul. Familia zimbrilor Podarec și Polonca s-a înmulțit deci cu trei „copii". Personalul de serviciu al parcului de vînătoare Hațeg este permanent preocupat de asigurarea unei îngrijiri și hrăniri corespunzătoare, în vederea înmulțirii cît mai rapide și a menținerii sănătății și vigurozității acestor animale. Tot în acest scop se urmărește crearea unei alte rezervații de 10 ha în apropierea celei existente, în vederea înmulțirii acestui rar animal, dispărut din pădurile noastre în urmă cu aproape două secole.

C. BORA